



Table of Composition of Amino Acids and Fatty Acids"

Edited by Toshiharu GOMYO, professor of Women's Nutrition College and
Kyoko HASEGAWA, professor of Women's Nutrition College

Published by Publishing Department of Women's Nutrition College
Published in 1993

The following table means each fatty acid (g) per 100 g of the total amounts of fatty
acids.

Document A

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
4:0									
6:0									
8:0									3.4
10:0									3.3
10:1									
12:0								0.2	46.4
14:0			0.2					1	15.8
14:1									
15:0									
15:0a									
15:1									
16:0	9.9	9	16.4	7.3	10.3	11.2	4	44.2	9
16:0b									
16:1	0.7	0.2	0.2		0.1		0.2	0.3	
16:3									
16:4									
17:0									
17:0a									
17:1									
17:2									
18:0	3.2	5.3	1.7	2.6	3.8	2.1	1.7	4.5	2.7
18:1	75	39	42	13.4	24.3	34.7	58.6	39.3	16.4
18:2d	10.4	44.8	36.6	76.4	52.7	50.5	21.8	9.6	2.7
18:3c	0.8	0.6	1.4	0.2	7.9	1.5	10.8	0.3	0.2
18:3d									
18:4									
20:0		0.7	0.6		0.3		0.5	0.4	0.1
20:1		0.2	0.5		0.1		1.5	0.1	
20:2d									
20:3d									
20:4c									
20:4c									
20:5c									
22:0		0.1	0.2		0.4		0.3		
22:1							0.6		
22:2									
22:4									
22:5c									
22:5d									
22:6c									
24:0			0.3						
24:1									
Total*	100	99.9	100.1	99.9	99.9	100	100	99.9	100

Document A

	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)
4:0									
6:0									
8:0			8						
10:0			6						
10:1									
12:0			47						
14:0		0.7	18		3	2		1	0.9
14:1					0.7	0.3		0.3	0.3
15:0					0.2				
15:0a									
15:1					0.4	0.1			
16:0	6.7	20	9	11.4	25.6	26.5	5.3	23.6	23.8
16:0b									
16:1		0.6		0.1	3.3	3.7	0.2	7.1	6.9
16:3									
16:4									
17:0					1.1	0.5			
17:0a									
17:1					0.7	0.4	0.1	0.1	0.1
17:2									
18:0	3.7	2.4	3	4	17.6	12.1	2.1	6	6
18:1	19	18.4	7	41.5	43	42.5	81.6	43.7	43.7
18:2d	69.9	56.9	2	34.9	3.3	9.8	10.5	15	15
18:3c	0.7	0.5		0.2	0.3	0.7		0.8	0.8
18:3d									
18:4								0.1	0.1
20:0		0.2		1.7	0.3	0.2	0.1	0.2	0.2
20:1		0.1		1.1	0.4	0.6	0.1	0.8	0.8
20:2d								0.1	0.1
20:3d								0.1	0.1
20:4c									
20:4d						0.3		0.4	0.4
20:5c								0.3	0.3
22:0		0.1		3.7					
22:1									
22:2									
22:4									
22:5c								0.1	0.1
22:5d									
22:6c								0.4	0.4
24:0				1.5					
24:1									
Total*	100	99.9	100	100.1	99.9	99.7	100	100.1	100

Document A

- (1) Olive oil
- (2) Sesame oil
- (3) Rice bran oil
- (4) Safflower oil
- (5) Soybean oil
- (6) Corn oil
- (7) Rapeseed oil
- (8) Palm oil
- (9) Palm kernel oil
- (10) Sunflower oil
- (11) Cotton seed oil
- (12) Coconut oil
- (13) Peanut oil
- (14) Tallow
- (15) Lard
- (16) Hazel nut oil
- (17) Chicken fat (skin, chest)
- (18) Chicken fat (skin, leg)
- * Calculated by the translator
- a ant
- b iso
- c n-3
- d n-6

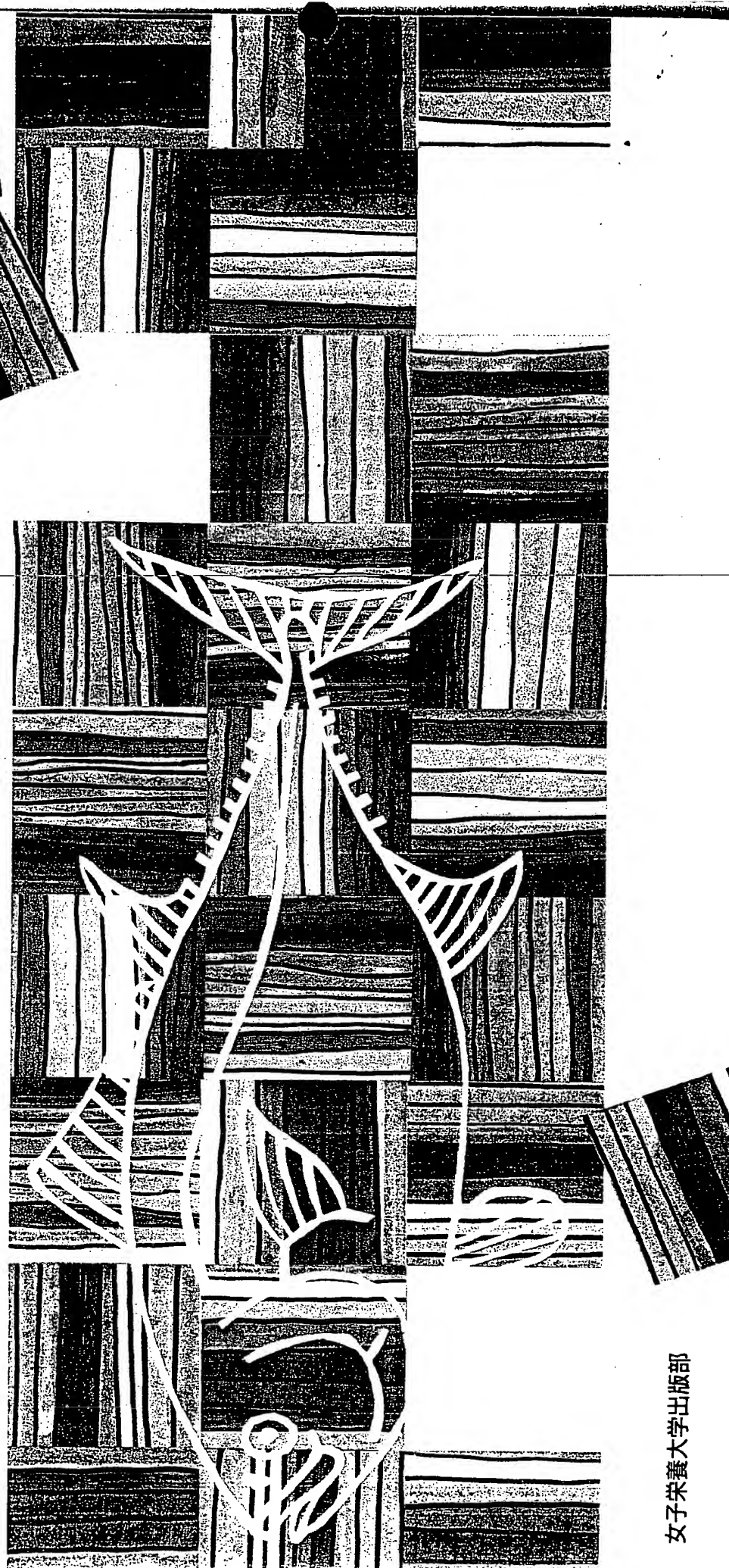
たんぱく質の価値を決める 油脂の性質を決める

アミノ酸_と脂肪酸組成表

● 科学技術庁資源調査会編：《日本食品アミノ酸組成表》《日本食品脂溶性成分表》収載

女子栄養大学教授
五明紀春

女子栄養大学教授
長谷川恭子_{＝共編}



脂肪酸総量100 g当たり脂肪酸 (g)

食品番号	大コード	食品名	100g 当 た り										脂肪酸組成				酪酸 4:0	ヘキサノ酸 6:0	オクタノ酸 8:0	デカノ酸 10:0	デセノ酸 10:1	ラウリン酸 12:0	ミリスチン酸 14:0	ミリスチン酸 14:1	ペンタデカン酸 15:0	ペンタデカン酸 15:0 ant	ペンタデセン酸 15:1	バルミチン酸 16:0	バルミチン酸 16:0 iso	パルミトイン酸 16:1	ヘキサデカン酸 16:3	ヘキサデカン酸 16:4	ヘプタデカン酸 17:0	ヘプタデカン酸 17:0 ant																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			脂質 g	総 TFA	飽和脂肪酸 (.....g.....)		コレステロール mg	ビタミンE mg	飽和脂肪酸 SFA	不飽和脂肪酸 MUFA/PUFA		飽和脂肪酸 SFA	飽和脂肪酸 MUFA/PUFA	飽和脂肪酸 MUFA/PUFA	飽和脂肪酸 MUFA/PUFA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
					飽和脂肪酸 SFA	飽和脂肪酸 MUFA/PUFA				飽和脂肪酸 MUFA/PUFA	飽和脂肪酸 MUFA/PUFA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
																飽和脂肪酸 SFA																			飽和脂肪酸 MUFA/PUFA	飽和脂肪酸 MUFA/PUFA	飽和脂肪酸 MUFA/PUFA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
4 77 b	4741	ミルクチョコレート	33.3	31.27	19.71	10.39	11.17	16	112	63.1	33.3	3.7	11.2	0.5	1.7	0.1	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	0.4	0.7	0.2	0.1	26.6	16.0	

7.0 第1次試験

脂肪酸総量100g当たり脂肪酸(g)

食品番号	栄大コード	食品名	100g当たり				脂肪酸組成				酪酸 4:0	ヘキサノ酸 6:0	オクタノ酸 8:0	デカノ酸 10:0	デセノ酸 10:1	ラウリン酸 12:0	ミリスチン酸 14:0	ミリスチン酸 14:1	ペンタデカン酸 15:0	ペンタデカン酸 15:0 ant	ペンタデカン酸 15:1	パルミチン酸 16:0 iso	パルミチン酸 16:0	パルミトリン酸 16:1	ヘキサデカノ酸 16:3	ヘキサデカノ酸 16:4	ヘプタデカン酸 17:0			
			脂質 g	TFA	飽和脂肪酸 (.....g.....)		コレステロール mg	ビタミンE効力	飽和脂肪酸 SFA MUFA PUFA																			飽和脂肪酸 SFA MUFA PUFA	飽和脂肪酸 SFA MUFA PUFA	
					飽和脂肪酸 SFA	不飽和脂肪酸 MUFA			飽和脂肪酸 SFA	不飽和脂肪酸 MUFA																				
																														飽和脂肪酸 SFA
5-7a	4401	マーガリン・ソフトタイプ	82.1	77.75	17.65	32.18	27.01	12.8	22.7	21.4	34.7																			
5-7b		マーガリン・ハードタイプ	82.1	77.75	21.76	32.84	22.33	1	8.3	28.0	42.2	28.7																		
5-7c		マーガリン・高リン酸タイプ	82.1	77.75	18.87	18.06	44.25	10.4	17.8	23.2	56.9																			
6-1a	4522	アーモンド・乾	54.2	51.98	4.23	35.07	12.68	0*	31.1	8.1	67.5	24.4																		
6-1b	4524	アーモンド・すり	55.2	52.04	4.31	35.71	12.92	0*	29.3	8.1	67.5	24.4																		
6-4	4516	カシューナッツ、いり味付け	47.2	43.71	9.49	26.48	7.74	0*	0.9	21.7	60.6	17.7																		
6-7a	4505	きんなん	17	0.85	0.14	0.34	0.37	0*	2	16.7	40.1	43.2																		
6-8a	4500	くり	0.3	0.15	0.07	0.04	0.04	0*	0.2	46.1	24.5	29.3																		
6-9	4531	くるみ	68.7	67.33	6.94	10.24	50.15	0*	2.4	10.3	15.2	74.5																		
6-12a	4518	ごま・乾	51.9	48.83	7.47	18.94	22.42	0*	1.3	15.3	38.8	45.9																		
6-12b	4523	ごま・すり	54.2	50.99	7.8	19.78	23.41	0*	1.4	15.3	38.8	45.9																		
6-18	4527	ピスタチオ、いり味付け	56.4	53.81	6.26	31.02	16.53	0*	2.7	11.6	57.7	30.7																		
6-19	4526	ひまわりの種・乾	56.4	53.14	5.53	10.1	37.51	0*	2.2	10.4	19.0	70.6																		
6-20	4530	ブラジルナッツ、いり	65	62.4	15.6	20.02	26.78	0*	4.4	25.0	32.1	42.9																		
6-21	4528	ハーゼルナッツ、いり(46)	58.8	56.21	4.23	46.1	5.88	0*	22.6	7.5	92.0	10.5																		
6-23	4534	マカデミアナッツ、いり味付け	76.8	73.35	12.52	59.29	1.54	0*	0	17.1	80.8	2.1																		
6-24	4529	かの実・いり	60.8	56.61	4.99	16.9	34.72	0*	12.9	8.8	39.6	61.3																		
6-25a1	4514	落花生・大粒種・乾	47.4	46.16	8.67	22.99	14.5	0*	12.2	18.8	49.8	31.4																		
6-25a2		落花生・小粒種・乾	48.3	47.04	10.48	20.04	16.52	0*	12.2	22.3	42.7	35.1																		

脂肪酸総量100g当たり脂肪酸(g)

食品番号	食品名	100g 当たり										脂肪酸組成				ヘキサノ酸 6:0	オクタノ酸 8:0	デカノ酸 10:0	デセノ酸 10:1	ラウリン酸 12:0	ミリスチン酸 14:0	ミリスチン酸 14:1	ペンタデカン酸 15:0 ant	ペンタデセン酸 15:1	パルミチン酸 16:0 iso	パルミチン酸 16:1	ヘキサデカン酸 16:3	ヘキサデカン酸 16:4	ヘプタデカン酸 17:0 ant							
		脂質 g	脂肪酸			コレステロール mg	ビタミンE効力	飽和 SFA	一価 MUFA	多価 PUFA	飽和 SFA	一価 MUFA	多価 PUFA	飽和 SFA	一価 MUFA															多価 PUFA						
			総量 TFA	飽和 SFA	一価 MUFA																										飽和 SFA	一価 MUFA	多価 PUFA	飽和 SFA	一価 MUFA	多価 PUFA
9 40 c	鶏・むね・皮なし	15.5	13.9	3.07	7.16	3.07	85	3.3	23.1	53.8	23.0																									
9 46 b	若鶏・手羽	15.8	13.38	3.92	6.98	2.48	110	0.4	29.3	52.1	18.5																									
9 47 b	若鶏・むね・皮つき	12.3	10.88	3.87	5.6	1.91	80	0.3	31.0	51.5	17.5																									
9 48 b	若鶏・むね・皮なし	2.4	1.72	0.56	0.83	0.33	70	0.3	32.5	48.2	19.3																									
9 49 b	若鶏・もも・皮つき	14.6	12.6	6.87	6.47	2.26	95	0.3	30.8	51.4	18.0																									
9 50 b	若鶏・もも・皮なし	7.4	6	1.82	3.04	1.14	90	0.3	30.3	50.6	19.0																									
9 51 b	若鶏・ささ身	0.5	0.32	0.11	0.13	0.08	55	0.2	33.8	42.0	24.1																									
9 54	鶏・心臓	15.5	12.57	3.84	6.45	2.28	160	1.1	30.6	51.3	18.1																									
9 55	鶏・肝臓	3.1	1.76	0.71	0.43	0.62	370	0.4	40.4	24.6	35.0																									
9 56	鶏・筋胃	1.8	1.13	0.4	0.49	0.24	200	0.3	35.5	43.1	21.3																									
9 57	鶏・腸	18.9	14.77	4.73	7.3	2.74	210	0.3	32.0	49.4	18.6																									
9 58 a	鶏・皮・むね (1/2)	42.1	38.48	11.83	20	6.65	120	0.6	30.8	52.0	17.3																									
9 58 b	鶏・皮・もも (1/2)	45.3	40.59	12.55	21.02	7.02	120	0.7	30.9	51.8	17.3																									
9 63 a	豚・大型種・肩・脂身つき	15.1	13.65	5.32	6.76	1.57	55	0.1	38.9	49.5	11.5																									
9 64 a	豚・大型種・肩・脂身なし	7.8	6.67	2.62	3.32	0.73	55	0.1	39.3	49.7	10.9																									
9 65 a	豚・大型種・肩・脂身つき	22.6	18.57	8.09	8.38	2.1	65	0.2	43.5	45.1	11.3																									
9 66 a	豚・大型種・肩・脂身なし	16.6	15.17	6.62	7.07	1.48	65	0.1	43.6	46.6	9.7																									
9 67 a	豚・大型種・ロー・脂身つき	25.7	23.29	9.95	10.82	2.52	55	0.2	42.8	46.5	10.8																									
9 68 a	豚・大型種・ロー・脂身なし	13.2	11.08	4.67	5.49	0.92	55	0.1	42.2	49.5	8.3																									

ヘプタデセン酸	ヘプタデカ酸	ステアリン酸	オレイン酸	リノール酸	リノレン酸	リノレン酸	イリノレン酸	オクタデカ酸	アラキシン酸	イコセン酸	イコサジエン酸	トリコサエン酸	テトラコサエン酸	アラキドン酸	ペンタコサエン酸	ヘン	ドコセン酸	ドコサジエン酸	テトラコサエン酸	ペンタコサエン酸	ドコサエン酸	ペンタコサエン酸	ヘキサコサエン酸	リノセリン酸	テトラコセン酸	備考
17:1	17:2	18:0	18:1	18:2	18:3	18:3	18:3	18:4	20:0	20:1	20:2	20:3	20:4	20:4	20:5	22:0	22:1	22:2	22:4	22:5	22:5	22:6	22:6	24:0	24:1	
0.9	1.7	32.9	31.1	31.1	0.6			1.1	0.2	2.5	0	0.3	0.7	0.7	7.3	0.7	0.7		2.8			6.1		0.6		
0.1	5.6	43.3	15.1	0.9				0.2	0.2	0.8	0.1	0.2		0.7	0.4				0.2			0.7				別名：かしわ。骨、皮付きのもの。
0.1	6.2	43.3	15.1	0.8				0.1	0.2	0.8	0.1	0.1		0.5	0.3				0.1			0.5				別名：かしわ。皮下脂肪を含んだもの。皮24%。
0.1	7.4	41	14.7	0.7				0.1	0.2	0.8	0.2	0.3	0.1	1	0.5				0.4			1.3		0.1		別名：かしわ。皮下脂肪を除いたもの。
0.1	6.4	43.2	15.2	0.8				0.1	0.2	0.8	0.1	0.1	0	0.6	0.3				0.2			0.6				別名：かしわ。皮下脂肪を含んだもの。皮19%。骨を除いたもの。
0.1	6.4	42.4	15.4	0.7				0.1	0.2	0.7	0.1	0.2	0	0.9	0.4				0.3			0.9		0.1		別名：かしわ。皮下脂肪を除いたもの。骨を除いたもの。
0.1	9	36.3	14.7	0.5				0.2	0.1	0.7	0.2	0.6	0	2.5	0.7				1.1			3.6		0.3		
0.1	6.8	43.3	15	0.7				0.2	0.2	0.9	0.2	0.2	0	1.2	0.3		0		0.1			0.2				別名：かしわ。別名：ハツ。
0.1	17.8	21.8	13.5	0.2				0.1	0.1	0.5	0.2	1.1	6.6	2.1					1.2			10.1		0.5		別名：かしわ。別名：ハツ。
0.1	9.9	36.5	14.3	0.5				0.1	0.2	0.7	0.4	0.6		2.6	0.5				0.7			1.6		0.7		別名：かしわ。別名：砂ギモ。
0.1	7.1	42.2	14.9	0.7				0.1	0.2	0.8	0.1	0.2		1.1	0.5				0.3			0.7		0.2		別名：かしわ。別名：ハツ。
0.1	6	43.7	15	0.8				0.1	0.2	0.8	0.1	0.1		0.4	0.3				0.1			0.4				別名：かしわ。皮下脂肪を含んだもの。
0.1	6	43.7	15	0.8				0.1	0.2	0.8	0.1	0.1		0.4	0.3				0.1			0.4				別名：かしわ。皮下脂肪を含んだもの。
0.3	11.9	45	10.2	0.5					0.2	0.7	0.4	0		0.4					0.1							脂身11%。
0.1	12.1	45.8	19.4	0.4				0.3	0.7	0.3	0.3	0.1		0.7												
0.3	15	41.1	9.9	0.6					0.2	0.7	0.4	0.1		0.3												脂身10%。
0.3	14.9	42.3	18.5	0.5					0.2	0.8	0.3	0.1		0.3												
0.3	14.5	42.5	9.5	0.6					0.2	0.7	0.3	0.1		0.3												脂身19%。
0.1	13.5	41.9	17.3	0.4				0.3	0.8	0.2			0.4													

筆者紹介

五明 紀春（ごみょう としはる）・アミノ酸の項担当

1964年東京大学農学部農芸化学科卒業

1969年東京大学農学系大学院農芸化学専門課程博士課程修了（農学博士）

現在、女子栄養大学教授（食品栄養学）

長谷川恭子（はせがわ きょうこ）・脂肪酸の項担当

1957年国際基督教大学教養学部自然科学科有機化学専攻卒業

1965年コロナ大学大学院栄養生化学博士課程修了，Ph. D.

現在、女子栄養大学教授（栄養生化学）

『科学技術庁資源調査会編「改訂日本食品アミノ酸組成表」および「日本食品脂溶性成分表」』の転載または複製には、事前に科学技術庁の承認が必要です。転載または複製に関する照会先は、同庁科学技術政策局政策課資源室です。電話(03)-3581-5271（代表）

たんばく質の価値を決める
アミノ酸 & 脂肪酸組成表
油脂の性質を決める

平成5年7月 初版発行

監修者 五明 紀春 ©

長谷川恭子

発行者 香川 綾

発行所 女子栄養大学出版部

郵便番号170

東京都豊島区駒込3-24-3

電話 03-3918-5411（営業）

03-3918-5301（編集）

振替 東京 6-84647

印刷所 凸版印刷株式会社

●本書の無断転載・複製を禁じます。

●乱丁本、落丁本はお取り替えいたします。

ISBN4-7895-0308-9 Printed in Japan